

международным участием “Клинические и теоретические аспекты боли”. Москва 2001.

5. Новиков Ю.О. Немедикаментозное лечение шейных болевых синдромов, Москва, 2009

6. Пак Чжэ Ву. Вопросы теории и практики Су-Джок терапии. Сборник статей. Москва..2004. 208 с.

7. Су Джок. Клинический опыт применения Су Джок терапии. 6-й выпуск. 2009. 128 с.

8. Якупов Р.А., Хусаинов Р.Р. Рефлексотерапия хронической боли при заболеваниях периферической нервной системы. Учебное пособие для врачей. Казань, 2004. 29с.

САМОМАСАЖ В РЕЖИМІ ДНЯ СТУДЕНТІВ З ІНВАЛІДНІСТЮ, ЯК ЗАСІБ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ

Грохова Г.П., Кондратьєв І.В.

Харківський національний університет радіоелектроніки, Україна

Анотація. Проаналізовано, що у людини без вад, рухова активність є природною потребою, а для осіб з інвалідністю – це відкриття нових можливостей для позитивної зміни фізичного, біологічного та соціального статусів, це: незалежність і впевненість у власних силах, розширення кола знань і спілкування, змінення ціннісних орієнтацій, збагачення духовного світу, покращення рухових спроможностей, підвищення життєвого тону, фізичного й психічного здоров'я. Виявлено, що самомасаж, як засіб фізичної рекреації впливає позитивно на стан здоров'я студентів з інвалідністю.

Ключові слова: студенти з інвалідністю, заклад вищої освіти, рекреативна культура, здоров'я.

Abstract. It is analyzed that in people without disabilities physical activity is a natural need, and for people with disabilities - is the opening of new opportunities for positive change in physical, biological and social status, namely: independence and self-confidence, expanding knowledge and communication, changing values orientations, enrichment of the spiritual world, improvement of motor abilities,

increase of vital tone, physical and mental health. Self-massage as a means of physical recreation has been found to have a positive effect on the health of students with disabilities.

Key words: students with disabilities, higher education, recreational culture, health.

Вступ. На сьогодні існує проблема, яка стосується зниження рівня здоров'я студентської молоді з інвалідністю у період навчання у закладах вищої освіти (ЗВО). Для більшості студентів з інвалідністю початок навчання у ЗВО збігається з другим періодом юності, або першим періодом зрілості та стає дієвим кроком у напрямку соціальної, освітньої та культурної інтеграції.

Одним із сучасних, ефективних та найбільш доступних методів вирішення цієї проблеми для студентів з інвалідністю є фізична рекреація.

Під впливом занять фізичною рекреацією у студентів з інвалідністю розширюється коло спілкування і підвищується соціальна активність, змінюються інтереси, мотиви, ціннісні орієнтації на роль рухової активності, що природно створює передумови до набуття соціальної, психічної, побутової незалежності, самоактуалізації та інтеграції в суспільстві. Таким чином, фізична рекреація здійснює такі соціальні функції: комунікативну, соціалізуючу, інтегративну. Виділення цих функцій носить умовний характер, оскільки їх прояв впливає на особу з інвалідністю одночасно і комплексно, формуючи характер, поведінку, стосунки з людьми, природою, суспільством [1, 2].

Метою нашої роботи було виявити додаткові засоби фізичної рекреації для студентів з інвалідністю і впровадити їх у режим дня.

Завдання:

1. Вивчити дані літературних джерел і виявити найбільш ефективні засоби фізичної рекреації.
2. Упровадити виявлені засоби в режим дня студентів з інвалідністю і проаналізувати отримані результати.

Хід дослідження та обговорення результатів.

Аналіз даних спеціальної літератури та власні дослідження доводять, що у адаптивній фізичній рекреації використовують ті ж самі засоби, що й у

адаптивній фізичній культурі і адаптивному спорті [1]. Але застосування даних засобів різного характеру і змісту спрямовано у профілактичних, коригуючих, інколи реабілітаційних цілях. Вони реалізується на основі знань анатомо-фізіологічних особливостей відповідної нозології, індивідуального підбору оптимальних фізичних навантажень, з урахуванням функціонального стану організму людини.

До основних засобів адаптивної фізичної рекреації належать різноманітні рухливі, рекреаційні та спортивні ігри (бадмінтон, настільний теніс, мініфутбол, дартс, більярд, баскетбол, у тому числі на візках, городки, шахи, шашки та ін.), плавання та купання, катання на ковзанах, лижах, санках, човнах, біг підтюпцем, орієнтування на місцевості, прогулянки й туристські походи, спортивні розваги, танці, атракціони, забави, вікторини в поєднанні з театралізованими виставами, а також фізкультурні свята, конкурси, спартакіади та дні здоров'я, зльоти, екскурсії, імпровізовані змагання, масаж, самомасаж, що дають можливість розширити коло засобів навчання рухової активності студентів з інвалідністю. Перевагами системи різноманітних фізичних вправ є їх універсальність, відсутність негативного впливу на стан здоров'я, можливість тривалого застосування та самостійного виконання [1].

Серед відомих і традиційних засобів зміцнення організму людини, разом із фізичними вправами і гартуванням, особливе місце приділяється масажу та самомасажу. З усіх найбільш поширених його систем ми виділяємо класичний масаж. Ступінь його ефективного впливу як на окремі системи і органи, так і весь організм в цілому досконало вивчено і науково підтверджено багатьма провідними фахівцями і вченими-дослідниками [3].

Проте найбільшого ефекту можна досягти за умови проведення даної процедури, дотримуючись певних методичних вказівок. Масаж, як процедура має свої технічні і методичні особливості та вимагає певної кваліфікації від того хто масує, а також умов для її проведення. Проте форма його проведення допускає виконання даної процедури самому собі, тобто самомасаж. При цьому зберігається необхідність дотримання згаданих правил і рекомендацій [3].

У випадках відсутності фахівця, в якості доповнення до заходів, що проводяться в спеціальних установах, проведення самомасажу, як засобу

профілактики або реабілітації студентів з інвалідністю, здійснюють і у вигляді самостійної процедури. У будь-якому випадку студентів необхідно правильно навчити проведенню даної процедури, особливо тих, хто цього потребує.

При цьому слід враховувати позитивні сторони самомасажу:

- проведення самомасажу не вимагає спеціального приміщення і устаткування. Його проводять просто в звичайному приміщенні, сидячи на стільці, табуреті, дивані та ін.;

- при оволодінні навиками цієї процедури опановують тільки тією методикою, якої потребує даний студент, тобто індивідуальний підхід, що значною мірою спрощує сам процес її засвоєння;

- у поєднанні з власними зусиллями самомасаж сприймається людиною не пасивно, як масаж, а активно. Тобто при його проведенні відбувається протидія м'язів масажуючої руки і масажованої частини тіла, що сприймається організмом людини як додаткові елементи фізичних вправ. Особисті ж відчуття при цьому дозволяють корегувати дозування і локалізацію процедури, що проводиться.

Нами було встановлено, що найзручніше за все проведення навчання із оволодіння самомасажем можливе на занятті у спеціальній медичній групі ЗВО. За основу навчання нами було обрано цілісний метод навчання, який передбачав опанування самомасажем відразу усієї окремої певної частини тіла. Для цього спрощується пояснення і виконання окремих масажних прийомів, беручи за основу основний принцип - поступового проникнення в глибину масованої ділянки тіла з урахуванням функціонального призначення кожного з них. Успішному засвоєнню матеріалу сприяє правильне пояснення і демонстрація всієї процедури на собі.

При проведенні самомасажу особливою ділянкою на тілі людини є верхня частина спини (лопатки і між лопаткова ділянка), де проведення масажних маніпуляцій своїми руками практично не можливо. При необхідності тут слід рекомендувати використання інструментального методу самомасажу за допомогою різних механічних пристосувань-масажерів: для погладження і розтирання - рушники різної жорсткості, для розминання - масажер-доріжку. До того ж у цього масажера повинно бути два або три рядки роликів, оскільки

однорядний може травмувати шкірні покриви, а за наявності невеликих родимок або бородавок, здерти їх.

Висновки. Описана методика була рекомендована для самостійного застосування в режимі дня студентів з інвалідністю, тобто вранці після ранкової гімнастики, перед водними процедурами. Дані повторного анкетування наприкінці навчального року показали, що у тих студентів з інвалідністю, які віднесені до спеціальної медичної групи у закладі вищої освіти, значно покращилось самопочуття після навчального навантаження, відновлення психоемоційного стану, відновлення побутових навичок.

Література

1. Оріховська АС. Побудова програм з фізичної рекреації студентської молоді з вадами слуху [автореферат]. Київ: НУФВС. 2018. 21 с.
2. Круцевич ТЮ, Андрєєва ОВ, Благій ОЛ. Проблеми організації рекреаційно-оздоровчих занять в структурі дозвільної діяльності студентської молоді. Гуманітар. вісн. ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький держ. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди»: наук.-теорет. зб. 2012. с. 100-116.
3. Грохова ГП, Прісич ОЮ, Єфіменко ПБ. Самомасаж в режимі дня студентів спеціальної медичної групи при хронічному бронхіті. Актуальні питання сучасного масажу // Збірник статей XI міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, 24-25 квітня 2020 р., ХДАФК, 2020. – С.23 - 29.
4. Конвенція про права осіб з інвалідністю (Конвенція про права інвалідів): Конвенція від 13.12.2006, ратифікована Законом України № 1767-VI від 16.12.2009.
5. Грохова ГП. Вплив оздоровчого самомасажу на рекреативну культуру та формування здорового способу життя. *Актуальні питання сучасного масажу: збірник ст. 11-ї Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф.; 2020 Квіт 24-25 Харків. Харків: ХДАФК; 2020. с. 17-23.*